

### **Drei Tage und zwei Nächte ohne Schlaf. Ist das machbar? Für einen jungen Menschen auf jeden Fall. Das dachte ich zumindest vor meinem Selbstversuch, der meine Einstellung zum Schlafen grundlegend verändert hat.**

Verschlafen wir unser Leben? Fast ein Drittel seines Lebens verbringt der durchschnittliche Deutsche mit Schlafen. Als ich im Internet zufällig auf diese Statistik stieß, war ich zugegebenermaßen etwas schockiert. Umgerechnet bedeutet das, dass ich 25 Jahre meines Lebens – sollte ich (um der einfachen Rechnung willen) 75 Jahre alt werden – nur damit verbringe, passiv im Bett zu liegen. Ganz schön viel.

So viel, dass es einen Versuch wert sein sollte, ob man es auch einmal ein paar Tage ohne Schlaf aushalten kann. Falls ja, wäre das doch ganz praktisch. Die Stunden, die ich durch den Schlafentzug in der Nacht einsparen würde, könnte ich für aktive und damit „sinnvolle“ Tätigkeiten nutzen. Mir bliebe dann mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Gleichzeitig drängt sich, als ich in solch utopischen Gedanken schwelge, eine entscheidende Frage auf: Was ist Schlaf überhaupt? Der schwere Brockhaus in meinem Bücherregal definiert Schlaf folgendermaßen: „Schlaf ist beim Menschen und den meisten Tieren ein Zustand, bei dem Bewusstsein und Aktivität herabgesetzt oder aufgehoben werden.“ Schlaf ist also eine Art Bewusstlosigkeit, die jederzeit gestört werden kann und aus der man automatisch nach durchschnittlich fünf bis zehn Stunden wieder aufmacht.

Etwas wissenschaftlicher drückt es der Regensburger Schlafforscher Jürgen Zulley aus: „Der Schlaf ist ein neurophysiologischer Prozess, der bei allen Menschen gleich ist.“ Zulley zufolge geht der Durchschnittsdeutsche um 23.04 Uhr ins Bett, liegt noch eine Viertelstunde wach, wacht um 6.18 Uhr auf und hat dann genau sieben Stunden geschlafen.

#### **„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin“**

„Schlaf und Wachheit sind als Krankheit zu betrachten, wenn sie im Übermaß auftreten“, meinte Hippokrates einst. Seine warnenden Worte, auf die ich zufällig – als wollte mich eine höhere Macht vor Unheil bewahren – vor Beginn meines Selbstversuchs stieß, schlug ich arglos in den Wind. Dass Hippokrates das gesagt hat, ist schließlich schon fast 2500 Jahre her. Was kann der also darüber wissen, wie sich Schlafentzug auf mich auswirkt?

Ich schließe mich da lieber dem Schriftsteller und Regisseur Werner Fassbinder an, der die Meinung vertrat, er könne auch noch schlafen, wenn er tot sei. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich nicht im Entferntesten daran, dass ich in den nächsten Tagen eines Besseren belehrt werden könnte. Auch überlas ich, dass Hippokrates mit fast 90 Jahren ein für damalige Verhältnisse ungewöhnlich hohes Alter erreicht hat. Der gute Herr Fassbinder starb übrigens mit 37... Und ich, meines Zeichens Studentin und noch nicht berühmt, stürze mich am 12. November 2008 furchtlos in einen Selbstversuch mit ungeahnten Folgen.

### Tag 0: Heiße Milch zur Vorbereitung

Seufzend schaue ich auf das beleuchtete Display meines Funkweckers neben dem Bett. 22.32 Uhr. Damit ich in meiner letzten Nacht vor meinem Experiment auch erholsam schlafen kann, habe ich vor dem Zubettgehen ein paar notwendige Vorkehrungen getroffen. Meinem über mir wohnenden Vermieter habe ich aufgetragen, die knarrende Treppe in unserem Hausflur möglichst leise zu betreten, wenn er spätnachts von der Kneipe heimkommt. Ich will schließlich nicht durch unheimliche Geräusche mitten in der Nacht geweckt werden. Seinen leicht übergewichtigen Hund habe ich kurz vorm Zubettgehen vorsorglich mit Hundekexen gefüttert, damit er nachts nicht auf die Idee kommt, sein Herrchen zu wecken und mit lautstarkem Gebelle nach seiner nächtlichen Dosis Kekse zu verlangen.

Ich selbst befolge sowohl die Ratschläge meiner Oma als auch die des Schlafforschers Jürgen Zulley. „Heiße Milch mit Honig sorgt für einen erholsamen Schlaf“, sagt Oma. „Die beste Temperatur für einen erholsamen Schlaf ist 18 Grad Celsius“, sagt Zulley. Also trinke ich heiße Milch, obwohl ich heiße Getränke hasse, und öffne die Fenster meiner Wohnung so lange, bis ich glaube, die eiskalte 18-Grad-Marke geknackt zu haben. Ich hasse es übrigens auch, wenn die Temperatur in meinem Zimmer weniger als die üblichen wohlig warmen 24 Grad beträgt. Aber egal. Ich will bestens vorbereitet sein auf die Mission „Schlaflos in Tübingen“, und dazu gehört genügend Schlaf im Voraus.

An dieser Stelle sei für eventuelle Nachahmer meines Versuchs angemerkt, dass Vorausschlafen überhaupt gar nichts bringt. Ich habe das leider erst zwei Wochen nach dem Ende meines Experiments erfahren. Auch egal. In den Gedanken an die bevorstehenden Tage und Nächte – sollte ich tatsächlich so lange durchhalten, dass hier der Plural verwendet werden kann – versinke ich schließlich ins Land der Träume.

### Tag 1: Mit Power-Frühstück und viel Kaffee

Der Hund in der Wohnung über mir bellt. Immerhin, er hat fast neun Stunden ohne Fressen durchgehalten. Ich sollte ihn öfter abends füttern. Das sind meine ersten Gedanken am Morgen, als ich verschlafen auf die Anzeige meines Weckers blinzle. Es ist 7.58 Uhr, und mein

Selbstversuch beginnt. Ab jetzt tickt die Uhr.

Ich streiche beim Aufstehen liebevoll über mein warmes, weiches Bett und entwickle sentimentale Gefühle, die mir als passionierte Frühaufsteherin bisher gänzlich unbekannt waren. Hochmotiviert verschlinge ich mein Power-Frühstück. Normalerweise esse ich morgens nur Toasts mit Nutella, aber da ich irgendwann mal gelesen habe, dass ein Müsli mit Cerealien fit macht, habe ich mich heute Morgen für das gesündere Frühstück entschieden. Ich mache mich auf den Weg zu meiner ersten Vorlesung, der ich problemlos und zumindest so folgen kann, dass ich den Anschein erwecke, ich hätte Interesse an dem, was der Mann da vorne erzählt.

Es ist 13.43 Uhr, als ich das erste Mal gähnen muss. Ich habe die schlechte Angewohnheit, mich jeden Mittag für eine halbe Stunde hinzulegen. Aber das entfällt heute. Stattdessen gibt's kalten Kaffee mit ganz viel Kaffeepulver. Viel hilft viel, und Koffein stimuliert Herz und Kreislauf. Als ich mich auf die bevorstehende Nacht vorbereite, finde ich, dass ich noch sehr lebendig und fit bin. Zumindest eine Nacht ohne Schlaf dürfte also kein Problem sein. Davon bin ich nach knapp zwölf Stunden ohne Schlaf überzeugt.

Mit meinen beiden Beobachtungspersonen mache ich mich auf den Weg in die erste Nacht ohne Schlaf, die ich praktischerweise in der Tübinger Disco Top10 verbringe. Die laute Musik und die pausenlose Unterhaltung helfen mir, fast problemlos bis fünf Uhr morgens wach zu bleiben.

Doch das eigentlich Anstrengende habe ich laut Jürgen Zullyer noch vor mir. Er prophezeite mir, dass die schlimmsten Stunden die frühen Morgenstunden wären. Und so ist es tatsächlich. Um halb sechs habe ich den ersten Tiefpunkt erreicht. Wehmütig schaue ich auf mein Bett, das ich, um nicht in Versuchung zu geraten, mit allem möglichen Papierkram belegt habe. Es hilft nichts, ich muss und will wach bleiben.

Also ziehe ich meine Sportklamotten an und mache mich mit meinem Freund, der die Nacht selig in seinem Bett mit Schlafen verbracht hat, um halb sieben los zum Joggen. Körperliche Anstrengung stimuliert nämlich das Nervensystem und versetzt damit den gesamten Organismus in Leistungsbereitschaft.

Allerdings fühle mich schon nach einer Viertelstunde total kaputt und meine Beine sind lahm. Und das, obwohl wir nicht einmal die Hälfte der Strecke gelaufen sind, die wir normalerweise laufen. Während ich nach der wenig intensiven sportlichen Betätigung am ganzen Körper zittere, fühlt sich mein Freund bestens. „Das sollten wir in Zukunft öfter schon am frühen Morgen machen, Schatzi“, meint er und erntet für diese Bemerkung einen sehr bösen Blick von mir. Erst nach der eiskalten Dusche um kurz vor acht fühle ich mich wieder etwas besser. Auch das hatte mir Zulley vorausgesagt: „Tagsüber geht es mit der Müdigkeit wieder besser.“ Sofern man nach zwischenzeitlich 24 Stunden ohne Schlaf von „besser“ sprechen kann.

### Tag 2: Brennende Augen, schweifende Gedanken

Es ist also geschafft. Ich habe die ersten 24 Stunden ohne Schlaf durchgehalten und fühle mich sogar wieder relativ gut. Schwierig wird es erst in meinem Seminar um zehn Uhr. Ich habe erhebliche Schwierigkeiten, dem Dozenten zu folgen, und bin mit meinen Gedanken, sofern ich diese überhaupt klar fassen kann, immer woanders. Meine Augen brennen und mein Magen fühlt sich leer an, obwohl ich viel und gesund gefrühstückt habe.

Erst nach der Lasagne bei meinem Lieblingsitaliener fühle ich mich wieder halbwegs wach. Den Mittag verbringe ich mit dem Schreiben eines Exposé. Ich bin davon überzeugt, dass dieses Exposé mit großem Abstand das schlechteste ist, das ich in meiner Uni-Laufbahn bisher geschrieben habe. Meine Konzentration geht gegen null und mir ist gar nicht wirklich bewusst, was ich überhaupt schreibe.

Auch beim anschließenden Kaffeekränzchen im Clubhaus kann ich der Diskussion meiner beiden Freundinnen, so interessant das Thema „Männer“ auch ist, kaum folgen, geschweige denn sinnvolle Beiträge dazu leisten. Gegen Abend graut mir vor der zweiten Nacht ohne Schlaf. Ich bin mir nach gut 37 Stunden ohne Schlaf höchst unsicher, ob ich die durchstehen würde.

Glücklicherweise hat meine Freundin Antje Geburtstag und feiert diesen in sehr lauten und hellen Umgebung. Dank ganz viel Koffein schaffe ich es tatsächlich, mich durch die halbe Nacht zu quälen, werde aber bei den Gästen wegen meiner gereizten, fast schon aggressiven Stimmung wohl bis an mein Lebensende als Spaßbremse gelten. Immerhin: Erst in der zweiten Nachthälfte fallen mir unentwegt die Augen zu. Ich bin todmüde und wünsche mir nichts sehnlicher als ein Bett.

Schuld daran ist das Hormon Melantonin, wie ich mir sagen lassen habe. Es macht mich

schläfrig und depressiv zugleich. Auch das künstliche Licht scheint die Produktion dieses sogenannten Grübelhormons nicht aufhalten zu können.

Meine letzte Rettung ist wieder einmal mein Freund. Nachts um drei Uhr macht er mit mir einen romantischen Spaziergang durch die Stadt. An dieser Stelle sei gesagt, dass er meine Laune, die inzwischen auf dem Tiefstand meines ganzen jungen Lebens angekommen ist, geduldig und fast kommentarlos über sich ergehen lassen hat. „Bei Schlafentzug kommt es immer zum so genannten Stresssyndrom. Schlafentzug drückt die Laune runter“, begründet Schlafmediziner Zulley meine miserable Stimmung. Noch nie habe ich auf Aussagen wie „Das Oberteil, das Lisa anhatte, war echt schön“ so gereizt reagiert wie in dieser zweiten Nacht ohne Schlaf.

Positiver Nebeneffekt: Dank der heftigen Streiterei mit meinem Freund vergeht die Zeit schneller als gedacht. Schon graut der Morgen. Zu diesem Zeitpunkt wird mir bewusst, warum man seit jeher von Morgengrauen spricht. Ich kann dem Sonnenaufgang rein gar nichts Romantisches abgewinnen. Frühstücken kann ich auch nicht. Ob das nun am Schlafentzug liegt oder an der Pizza vom Vorabend, vermag ich nicht genau zu beurteilen.

### Tag 3: Appetitlos und am Limit angekommen

Wieder zeigt mein Wecker 7.58 Uhr an. Dieses Mal bin ich allerdings alles andere als ausgeschlafen. Verzweifelt und wirklich fast den Tränen nahe, rufe ich meine Mutter an und hoffe auf tröstende und aufbauende Worte. Falsch gedacht. Meine liebe Mama kann über meine Müdigkeit nur lachen. „Als Papa und ich das letzte Mal bei den Kastelruther Spatzen waren, haben wir auch die ganze Nacht nicht geschlafen. Wir haben das aber wesentlich leichter weggesteckt als du“, zieht mich meine Mutter auf.

Kann das sein? Ich frage wieder einmal den Schlafforscher. Seine niederschmetternde Antwort lautet: „Junge Menschen tun sich schwerer, weil sie nachts müder werden als Erwachsene. Die Müdigkeit ist bei Jugendlichen in der Nacht also viel höher.“ Auch wenn er hinzusetzt, dass sich ältere Menschen dagegen mit der Kondition schwerer tun und den Schlafentzug nicht ganz so gut wegstecken, was die körperlichen und geistigen Auswirkungen anbelangt, bessert sich meine Stimmung nicht.

Ich befinde mich in einem tranceähnlichen Zustand und nehme mein Umfeld gar nicht mehr bewusst wahr. Ich will einfach nur ins Bett. Aber wenigstens über Mittag will ich noch wach bleiben. Ich treffe mich wieder mit meinen Freundinnen zum Kaffeeklatsch. Meine Augenlider

fühlen sich an, als laste Zement auf ihnen und mir wird selbst bei kleinen Bewegungen schnell schwindlig. Auch das Sprechen fällt mir schwer. Von meiner Laune ganz zu schweigen.

„Geh ins Bett!“, schimpft mein Freund. „Du bist ja unausstehlich!“ Ja, das bin ich wirklich. Ich kann noch nicht einmal essen! Das hatte Zully also damit gemeint, als er sagte, Schlafentzug könne sogar die Verdauung und die Schilddrüse beeinflussen. Ich bin an meinem persönlichen Limit angekommen und frage Jürgen Zully, wie lange ein Mensch überhaupt ohne Schlaf aushalten kann. „Es gibt Einzelversuche aus den USA, bei denen die Probanden scheinbar elf Tage durchgehalten haben. Diese Experimente wurden aber nicht genau kontrolliert.“, erzählt er mir.

Bei Tieren sei das genauer untersucht worden: „Die Laborratten hielten zwei bis drei Wochen durch und sind dann allesamt gestorben. Ethisch ist so ein Versuch also nicht akzeptabel. Experimente dieser Art wurden alle vorzeitig abgebrochen, weil es spätestens ab der dritten Nacht zur Qual wird“, sagt Jürgen Zully. Eine Quälerei war es für mich schon jetzt. Und da ich definitiv nicht wie die Laborratten enden will, breche ich mein Experiment nach 56 Stunden ohne Schlaf ab und lege mich in mein unaufgeräumtes Bett.

### **Der Tag danach: Experiment gelungen, Hals schmerzt**

Ich habe volle elf Stunden geschlafen. Für mich ist das der absolute Langschlaf-Rekord. Trotzdem fühle ich mich am Tag nach meinem folgenschweren Experiment matt und schlapp. Ich bin müde und mein Hungergefühl scheint immer noch zu schlafen. Außerdem habe ich Halsschmerzen. Als ich, die ich durch Wikipedia und Google zum Hypochonder geworden bin, Jürgen Zully darauf anspreche, hat der auch sofort eine Erklärung für meine Erkältung parat. „Schlafentzug schwächt das Immunsystem.“, teilt er mir am Telefon mit und versucht mich zu beruhigen. „Man braucht mindestens zwei Nächte, bis alles wieder beim Alten ist. Eine Nacht voll Schlaf reicht nicht aus. Man ist am Tag darauf trotzdem noch sehr müde.“

Aha. Also alles ganz normal.

Am Ende meines Experiments schließe ich mich also kleinlaut einem weiteren weisen Mann an: dem Dichter Heinrich Heine. Dieser wusste nämlich schon lange vor mir, dass Schlaf doch die köstlichste Erfindung ist.